

Kajakkurs för nybörjare

Kursen riktar sig till nybörjare med ingen eller liten erfarenhet av kajakpaddling. Ungdomar från 15 år och vuxna är välkomna. Ingen förkunskap krävs, men du måste kunna simma 200 meter. Kursen består av fyra moment; teori, bassängträning inomhus och två gånger praktik utomhus. Medlemskap i Friluftsrämjandet är inget krav, men medlemskapet medför lägre kursavgift.

Mål

Efter genomgången kurs ska deltagarna kunna grunderna i kajakpaddling och känna sin egen förmåga och begränsningar. Du förväntas klara av att ta dig upp i en kapsejsad kajak med hjälp av en annan paddlare. Du ska klara av egna turer på skyddade vatten och du är välkommen att delta i Friluftsrämjandets ledarledda kvällspaddlingar, dagsturer och övernattningssturer som har lämplig svårighetsgrad för dig.

Avgift

Kursavgift är 1000 kr. Medlemmar i Friluftsrämjandets lokalavdelning i Knivsta erhåller rabatt och betalar 700 kr. Avgiften omfattar kursmaterial, kajakhyra och tid i badhuset. Du som inte är medlem i Friluftsrämjandet kan välja att bli det innan kursstart. Läs mer om medlemskap genom att klicka på rutan "Bli Medlem" på hemsidan.



Tider och platser

Moment 1, Teori:

Tid: Torsdag 27 april 2017 kl 19.00 - 21.30

Plats: Staffansgården i korsningen Häradsvägen - Staffansvägen

Under kvällen går vi igenom paddelteknik, hur man stiger i- och ur en kajak. Vi pratar om utrustning och säkerhet, lär ut något om navigation, tittar på kartor och sjökort över paddelområden och startplatser. Vi visar bilder och filmer från räddningsövningar.

Moment 2: Säkerhetsövning i bassäng

Tid: Lördag 29 april 2017. Grupp I kl 16.00 - 17.30, grupp II 17.30 - 19.00

Plats: Hälsarhuset, Forsbyvägen, Knivsta

Vi bekantar oss med kajaken och övar den kritiska i- och urstigningen. Vi testar gränserna för kajakens stabilitet och därefter tränar vi kamraträddning, dvs hur man tar sig upp i en kantrad kajak med hjälp av en paddelkompis.

Moment 3: Praktik 1 på Valloxen

Tid: 1/3 grupp (max 8 personer) tisdag 2 maj kl 18.00

1/3 grupp (max 8 personer) onsdag 3 maj kl 18.00

1/3 grupp (max 8 personer) torsdag 4 maj kl 18.00

Moment 4: Praktik 2 vid EDA lägergård

Tid: 1/3 grupp (max 8 personer) måndag 8 maj kl 18.00

1/3 grupp (max 8 personer) tisdag 9 maj kl 18.00

1/3 grupp (max 8 personer) onsdag 10 maj kl 18.00

Plats: Praktikövningarna startar vid Främjandets förråd på Södra stationsvägen, som går parallellt med järnvägen och ligger ca 200 m söder om korsningen med bommar på samma område som Knivsta Däck och före Knivsta Tryckeri. Därifrån lastar vi kajakerna för gemensam transport till sjösättningsplatsen.

Anmälan och förfrågningar skickas till: sverker.renlund@gmail.com (mobil 070-3519784).